Ш-۳۳

حفظ الصحت رساله‌سی

مرتب و مترجمی:

شهر ترویسکی‌لك (ارنبورغ ولایتی) داملا محمد حضرت طلبه‌سندن خلفه عبد الله بن محمد حبیب الایشماتی القیغاؤی الاوفوی.

بو رساله مرتب‌نك خراجاتی ایلن طبع اولندی. تکرار طبع و نشریده مرتبنه عائددر. و هم کندو مهری ایله ممهور بولماغان نسخه‌لر ساخته‌در.

سانکت پیتیربورغ

الیاس میرزا بوراغان‌اسکی و (قومپانیه)سی‌نك مطبعه‌سنده باصلدی

Типо-литографія И. БОРАГАНСКАГО и К., въ С.-Петербургѣ.

1900

(افادهٔ مرام)

اوشبو رساله (فن الطب) نك حفظ الصحت قسمنه دائردر .
نوع بنی آدم ایچون محافظه صحته خدمت ایده‌چك بر علمنك اوقولماقنه
فائده‌نك اولماقی همه‌که معلوم بولغان بر فکردر . و شول حکمته مبنی
بفضل الله تعالی طلبه‌ننك استفاده قیلاچق صورتنده مشاهیر اطبأدن
« ش » افندی‌نك مذکور فنده تألیف قیلغان رساله‌سون اساس اتخاذ
ایده‌رك ایضاحات لازمه ایچون قولمزده موجود بر چوق ذات‌لارنك
اثرلرینه بالمراجعه رسالهٔ مزبوره‌مزنی ترتیب و ترجمه قیلوب جمعیة
بشریه‌که خدمت ایده‌چاکینی امید ایلامك ایله برابر صورت ترتیب
و ترجمه‌ده واقع اولغان خطأ و سهونك عفوینی ارباب فضل و کمالدن
رجاء و نیاز ایلریم . و بو فن جلیل خصوصنده فکر باطلده اولنلاره حق
جل و علا حضرتی‌نك کلوا واشربوا ولا تسرفوا انه لایحب المسرفین آیة
شریفی ایله پیغمبرمزنك « صلی الله تعالی علیه وسلم » العلم علمان علم
الابدان و علم الادیان حدیث شریفن تقدیم ایلارم و بو رساله‌ده
اورنی ایله واقع عربی و عثمانلی لغت‌لارینك شرح و بیانی بو رساله‌نی
طلبه‌که تعلیم وتدریس ایده‌چك معلم افندیلرنك همیات فائقه‌لرینك
انضمامنه حواله اولنمشدر .

« الحاج عیف الله »

حفظ الصحت رساله سی

مرتب و مترجمی:

شهر ترویسکی لك (ارنبورغ ولایتی) داملا محمد حضرت طلبه سندن خلفه عیف الله بن محمد حبیب الایشماتی القیغاؤی الاوفوی.

بو رساله مرتب نك خراجاتی ایلن طبع اولندی تکرار. طبع و نشر یده مرتبنه عائددر. و هم کندو مهری ایله ممهور بولماغان نسخه لر ساختهدر.

ملا عیف الله بن محمد حبیب

Дозволено цензурою. С.-Петербургъ, 7 Февраля 1900 г.

یرلـدی س. پتـربورغده ۷ فیورالده ۱۹۰۰ سـنه ده

АЗЕРБАЙДЖАНСКАЯ ССР
РЕСПУБЛИКА КОТЛЯРЛЫГЫ
ЦЕНТРАЛЬНАЯ
Научная и Публичная
БИБЛИОТЕКА
Инв. № 49951
г. Баку

سانکت پیتیربورغ

الیاس میرزا بوراغان اسکی و (قومپانیه) سی نك مطبعه سنده باصلدی

Типо-литографія И. БОРАГАНСКАГО и К., въ С.-Петербургѣ.
1900

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين والصلوة والسلام على محمد وآله وصحبه اجمعين.

اعلم ان التداوى مأمور به قال النبى صلى الله عليه وسلم ياعباد الله تداووا فان الله لم يضع داء الا وضع له شفاء غير داء واحد قالوا وما هو يا رسول الله قال الهرم وقد ثبت ان الله عز وجل وضع فى اشياء خواص فمن انكرها فهو كافر ومن قال لافائدة فى الطب فقد رد على الواضع والشارع فلا يلتفت الى قوله وانما يراد بالطب التسبب الى دفع ضرر و اجلاب نفع كما يتسب فى دفع الحر و اجتلاب البرد واكتساب الرزق وكم من عامى يقول اى نفع فى الطب وهذا الطبيب مريض ولو فهم هذا العلم ان المرض يتسبب باسباب قد لايعلم بها الطبيب وقد لايتحرز منها وقد يغفل عنها وقد يكون موادها من باطنه ومنهم من يقول كم من الناس قد مرضت ثم برئت بغير دواء وهذا لواستطب لكان اسرع لشفائه . فان قلت الرضاء بالقضاء واجب فلعل التداوى خروج عن الرضاء فاعلم ان من جملة الرضاء بقضاء الله تعالى

التوصل الى محبوباته بمباشرة ما جعله الله تعالى سببا فليس الرضاء للعطشان ان لايريد الماء زاعما الرضاء بالعطش الذى قضى الله تعالى وان الله تعالى قد امرنا بازالة العطش بالماء ليأخذوا حذرهم الخ

« كتاب تسهيل المنافع فى الطب للشيخ العالم ابراهيم بن عبدالرحمن »

(حفظ الصحت درسلارى)

برنچى درس

صحت بر آدم ننك آغرمى سلامت اولوب وقتنى كيچرب ووفات اولغانچه تننده هيچ بر كيمچيلك بولماينچه يشامكينه ديرلار. ايمدى بو تعريفكه بناءً سلامت‌لك بنى آدم ايچون آنك لازم بر شىء بولوى سببلى بنى آدم‌نك سلامت‌لكنى صاقلامق اوچون اوكراناچك علم‌كه « علم حفظ‌الصحت » ديرلار. علم حفظ‌الصحت‌نى اوقومى واوكرانمى باذن‌الله سلامت اوله‌راق يشامق ممكن بولسه‌ده بو كمسه‌كه اسباب صحتنى الله تعالى خلق ايدوب بو اسباب سلامتنى شعورى بولماساده اما اسباب عاديه‌سون اوقومى بلو ممكن توكلدر. شوننك ايچون سز طالب‌لاركه لازم بوله‌در باشقه علمنى اوكرانماكه قيلغان اجتهادنكز كبى بو علم‌كه‌ده اجتهاد قيلماق اى شاكردلار! يخشى بلنكز حفظ الصحت‌نك فائده‌سى كوبدر اويلامانكز مونى اوزندن ايته‌در ديب بو علمنى فائده‌لى ولزوملى بولغانون پيغمبرمز صلى الله عليه وسلم ايتكاندر. طالب‌لر اكر سز آورو بولسانكز بو كون اوقوغان درس‌لرنكزنك قايوسندن اوقوب معلومات آلور ايدنكز البتته آلماس ايدنكز ايمدى سزكه علم حفظ الصحت سلامت

اوله‌راق یورومنکزنك سبب‌لرینی کورساناچك هم سزلرده آنك
کورسانکان قاعده‌لرینی هم قیلغان امرلرینی رعایه قیلوب سلامت‌لك
ایله عمر کیچرماکنکزکه سبب قیلماق قیوش بوله‌در . حفظ الصحة‌نك نه‌دن
بحث قیلغانون یوقاریده بیان قلساقده مونده آیروچه سویلایه‌لم : حفظ
الصحة بالأنك طوغان کونندن باشلاب عمری‌نك آخرینه قدر اول
بالانك « کمالات تابماغینه سبب بولمش شیٔ‌لردن بحث ایده اول‌شیٔ
قانون و قاعده » آمری ومربیسی والحاصل قانونیدر مثلا شول بالالر
اوقوغان مکتب‌نك بر قانون‌نی بولسه شول قانون‌نی رعایه واعتبار ایدرسز
شونك کبی حفظ الصحة‌ده سزننك طوغان کوننکزدن باشلاب رعایه
واعتبار ایدولاچك قانوندر نتاککه مکتب قانونیدن برسی سزنك برارنکز
عذرسز اکر ایکی واوچ کون مکتب‌که کیلماسه و درس اوقوماغه اجتهاد
قیلماسه تأدیب کوراچاك دییور ایمدی علم حفظ الصحت‌ده شونك کبی
امر و قانون‌لرینی رعایه قیلماسنکز اوزی‌نك قانونی موجبنچه جزأغه دوچار
قیلور مثلا مرض کبی . الله تعالی انسان‌نی جمیع مخلوقات‌نك افضلی
واکرمی قیلغان وانلارغه عقل کبی بر الوغ نعمت احسان قیلغان یخشی بلنکز
الله تعالی وبرکان عقلنکز سزکه یولداشدر اکرده اول عقل‌غه یخشی
قاراسانکز و اطاعت قیلسانکز سزنی سلامت‌لك یولینه صالور اوّل شول
یولداشنکز بولغان عقل‌نکزغه رجوع قیلسنکز. اکرده چاره‌سز قالسانکز هر
اشنکزنی الله تعالی‌که حواله قیلنکز عادتده الله تعالی بنده‌لرینه تلامی
و سبب قیلمی هیچ بر شیٔ ویرماز. و بنده‌لری اوزلرینی آزغنه
بولساده محافظه قیلماسه الله تعالی اول بنده‌نی محافظه قیلماس. ایمدی

سزکه بودرسمده حفظ الصحتنك نه شیٔ ایکانون و فائدهسون و نهدن بحث قیلغانون سویلادم ایکنچی درسده بحثلرندن برینی سویلرم.

﴿ برنجی درسنك سوأللری : ﴾

حفظ الصحت نهکه دیرلر ؟ فائدهسی نهدر ؟ نهدن بحث ایدر ؟

ایکنچی درس

شاکردلار ! ایمدی سزدن بر سوألم وار آشنی نه ایچون آشارمز اما سز جواب ویررسز قارنمز آچارده شونك اچون آشارمز (اشتهأ نفسدن دییرسز) اما قارننکز نه ایچون آچار دیب صورصام مونکا جواب ویره آلماسسز دیو ظن ایدرم . ایمدی بو سوألمه اوزوم جواب ویرایوم بیلورمیسنکز بالانك آنادن طوغان کونی برنجی اشی یغلامق و شول بالانك یغلاغانون کورب طوقطاتمق ایچون ابیلك یاکه آناسنك برنجی اشی (شول بالانك آشامقغه اشتهاسینی کورب) شکر شربتی یاکه باشقه نرسه ویرماکدر . اوّل بیشوك ایچنده بالانی کورامسز بر یلدن صونك آزراق سویلاشوب یوریمهکه اجتهاد قیلا وآندن صونك یورب سوزلرینی تمام آکلاتماق وآندن بر آز ییلدن صونك (قصدی و نیتی ایله) مکتبکه کلوب سبق اوقوماقی هم اوسماکی بارچهسی آشامق سببندندر . الحاصل تنمزنی تشکیل قیلغان اعضألار اوسماکه تلار شونك ایچون بز آش آشارمز. آشاغن آشمز معده دیکان بر قازانغه توشار وشول قازانده قایناب صییقلانوب تنمزکه لازم بولغان قسملرینی قانغه قاطشطرر ولازم بولماغنلری ایچاکه کیتوب وآندن طشقه چغار

(بعده ایچده بولمش ماءکولات ننك قوتی تمام بولور ایکنجی ینه آشامقنی اشتهأ ایدارمزلر) وهکذا الخ بزکه خدمت ایتکان آشلار ایکی تورلیدر بری تنمزنی اوسدرر مونلارغه مواد آزوتیه دیرلر بری عمرمزننك آخرینه قدر دائم بولغان حرارتمزنی حاصل ایدار مونلارغه مواد قاربونیه دیرلر مادهٔ آزوتیه‌دن مرکب بولغان آشلارغه اطعمهٔ آزوتیه و مادهٔ قاربونیه‌دن مرکب بولغان آشلارغه اطعمهٔ قاربونیه دیرلر. اطعمهٔ آزوتیه سوت یمورقه ایت کبی در اطعمهٔ قاربونیه شکر آق مای (آطلان مای) قایمق قراحمال و مونلار ایله حاصل بولغان آشلار کبی در بر آدم یکرمی دورت ساعتده ـ ٢٥٠ غرام قاربون (٨٣١/٣ درهم) ١٥ غرام آزوت صرف ایلاکانلکندن شول مقدار مواد آزوتیه وقاربونیه آلماقی و آشاماقی لازم بولور . فقرأ خلقی بدن که لازم بولغان مقدار مواد آزوتیه و قاربونیه طابا آلماغن سببلی مونلار هر وقت ضعیف، قانسز، وقوتسز اولورلر. یخشی تربیه‌لك و یخشی یشامق ایچون صورت مطلقه‌ده ٢٥٠ غرام قاربون و اون بش غرام آزوت حاصل قیلاچاق آشلارنی آشامق لازم بولور. یعنی بر آدمنك آشی بر کونده یوز درهم ایت یوز ایللی ایکییوز درهم خبز (کوماچ) دن عبارت بولسه تن‌نك احتیاجن ادأ قیلغان بولور. آشنی نچوك آشامالی ؟ ایمدی شاکردلار سزکه حفظ الصحت قانونلارینی برار برار بیان ایدایوم .

برنچی‌سی : آشنی آشوقمی آشاب معده‌نك خدمتنه یاردم ایچون یاراتلغان تشلارنك لقمه‌نی یخشی چاینامسنه دقت قیلمالیدر .

ایکنچسی : آشنی آشاغن وقتده و آش آغزده ایکان سوز سویلاماو

و کولماڤ لازمدر اکرده سوز سویلاسانکز وکسانکز ادب‌سزلك اولوب هم آش‌نك طماقغه قاپلانوب بوولماقغه سبب اولور . اوچنچیسی : آش آراسنده صو ایچوب آشدن صونك لا اقل ایکی ، ایکی یارم ساعت اوتماسدن اوّل صو ایچمامليدر . دورتنچیسی : آشنی کوب آشامی آز آشارغه تیوش و آشیاولقدن همان طویمیراق طرمالیدر . بشنچیسی : بیك اسسی آش‌دان صاقلانماق لازمدر . آلطنچیسی : قارونی آچقان وقتده غنه آش آشامالی . یدنچیسی : ایرته بلان اویقودن طرغاچ کامل‌لب طهارت آلوب نماز اوقوغاچ چای ایچملیدر . سوت رفادان کبی شیٔلار آشامالی اویله‌دن صونك آش آشامالی دخیده آقشام‌دن صونك چای ایچوب هضمی ینگل بر تورلی طعام آشامالیدر . سکزنچیسی : آش‌دن صونك تش‌لرن پاکلاب قول‌لرن وآغزلرن یومالیدر . طوقزنچیسی : آشدن صونك درس اوقوماملیدر نوم‌سز استراحت ایتملیدر و بو استراحت زمانی « سیر ایلان » آز بولغانده آشدن صونك بر ساعت مقداری بولمالیدر . اونونچیسی : آشدن صونك یوکرمك هیچ تیوش توکلدر . اونبرنچیسی : کیچ یتار وقتده آش آشامامالیدر . (ضرر ایدر معده‌یه) کله‌چك درسمزده سزکه نه تورلی آش لازم اولدیغنی بیان ایده‌مز .

(ایکنچی درسنك سوأل‌لری :)

آش نه ایچون آشالور ؟ آش نچه تورلیدر ؟ اطعمهٔ آزوتیه ؟ اطعمهٔ قاربونیه ؟ کورکام یشامق ایچون نه قدر قاربون و نه مقدار آزوت لازمدر ؟ قاعده‌لر نچه‌در ؟ و نه‌لردر ؟

اوچنچی درس

شاکردلر! حفظ الصحت قاعده‌لرینی رعایه قیلماق ایله آشاغن آشلارمز بر نچه یرلردن اوتوب معده (قارن) دیکان قزان‌غه ایروشوب و شونده تن‌که لازم بولغان قسمی آیرلوب قان‌غه ولازم بولمغان قسمی اچاکلارکه اوتوب طشقه چغار دیمش ایدك . ایمدی آشنك شولای معده‌ده آیرولوب طارالمق کیفیتنه هضم دیرلر . ایکنچی درسده آشنی یخشی چاینماب و آقرنلق ایله آشامالی معده‌نك خدمتی آزایسون دیمش ایدك یعنی الله تعالی معده‌ننك ایشنی ینگلایتماك اوچون بنده‌نك اوزی طرفندن تش‌لرنی مأمور قیلمشدر نیچوك تشلار هضمنی ینگلایتور ایسه بزده عقل‌مزنك یاردامی ایله هضمی ینگل بولغان آشلارنی آشامق لازمدر. عموما هضمی ینگل بولغان آشلارنك بعضی‌سون بیان قیلامن:

(١) سوت بیك ینگل هضم قیلنور هم بر کاسه سود ایکی کاسه ایت صوی خدمتن و فائده‌سون ویرر. سود شول قدر ینگل هضم قیلنور هیچ بر شیٔ آشاماغن صبی بالالر بو سود ایله تربیه‌لنور . بر آدمنك یشامقی ایچون موندن اوّلکی درسده بیان قیلنغان کبی ایکییوز ایللی غرام قاربون واون بش غرام آزوت فقط سود آشامق ایله طابلور . اویلامانکز سوت قارن طویدرماس دیب سود قارن طویدرر هم آدمنی بیك کورکام تربیه قیلور. سوددن قایماق حاصل اولور اما قایماق‌نك هضمی آغرراقدر . سوددن حاصل بولغان آق مای‌ننك هضمی آغر بولساده آزراق آشامقده ضرر یوقدر . ایرته بلان آق مای ایلان کوماچ آشامق انسان‌نی بیك قوتلندرر .

(٢) یمورقه سوددن صونك آشلارنك بیك فائده‌لیسیدر . اما هضمی پشوونه کوره‌در یمورقه‌نی قایناغان صو ایچینه صالوب ایکی دقیقه مقداری قایناغاچ آلنسه بو یمورقه پشماکان اولوب فقط ایسیلنور بو طریقه پشکان یمورقه‌ننك هضمی بیك آساندر (رفادان) شولدر اما مایده خصوصا بلیش‌ده صوغان ایله پشکان یمورقه‌لرنك هضمی غایت آغردر . موندای پشکان یمورقه‌لردن صاقلانمق لازمدر .

(٣) ایتلار- ایت ایکی تورلیدر بری قوش ایتلاری‌که اوّل طاوق آندن صونك کورکه آندن صونك اورداك آندن صونك قاز تیز هضم اولنور . اما طاوق ایتی بارچه سندن آسان هضم اولور لکن بو قوش ایتلاری‌نك هضمی پشووینه کوره اولور . مایده پشکانلاری آغر اولور صوده پشکان طاوق ایتی‌نك صووغی‌نك هضمی آساندر. کله‌چك درسده بو درس‌ننك سونکغی طرفینی سویلارمز.

﴿ اوچنچی درس‌نك سوأللری : ﴾

هضم دیب نه‌که دیرلر ؟ ینکل هضم بولغان شئ نه‌لردر ؟ سود آق مای قایماق‌نك هضمی نچوکدر ؟ یمورقه نچوك و نه طریقه پشرولمالیدر؟ ایت نچه قسمدر ؟ و مونلارنك قایوسی آسان هضم اولور ؟

دورتنچی درس (صونك)

ایتلار خصوصی : ایت‌لردن اوّل صارق و قوی ایتی آندن صونك صغر ایتی فائده‌لی هم هضمی آساندر . قوزی ایتی ایله قارت حیوانلرنك ایتی بیك آغر هضم اولورلر . قوزیده آدمنی تربیه قیلا-

طرغان ماده آزدر. اما قارت حیوانلرننك ایتی قاتی اولدیغندن هضمی آغردر . ایت‌نك برنچی آشی ایت صوی‌در . ایت صوی (شورپا) خالص ایت‌نك هر بر خاصه‌سنی جیغانلغی ایچون هضمیده آساندر . نه قدر آورولر واردرکه فقط ایت صوینه رخصت قیلنور. (ژارکوی)لر هر تورلیسی‌نك هضمی بیك آغردر وهواءسز پشکان آشلارنك بارچه‌سی هضمی آغردر . (مثلا قاپلاولی پشکان ایت بلیش‌لری کبی)

قوی ایتی‌نك طوغری اوتلی کومرکه قویوب پشکانی هم ایتنی چابوب بروچ‌لب اوتلی کومر اوستینه قویوب پشرکانی بیك آسان هضم قیلنور. صوده پشکان ایت‌نك صووغی ایچنده بولغان فائده وخاصیة‌لرن کامل صوینه یعنی شورپه‌سینه قالدرغانی ایچون فائده ویرماز هم آغر هضم اولور .

(٤) بالق‌لر : بالق‌لرنك مای‌سز بولغانلری آسان هضم اولور . هم بالق‌لرنك هضمی پشووینه کوره اولور مثلا مایده ژارکوی قیلنسه هضمی آغر اولور مای‌سز مخصوص تیمر ایله اوتده پشورلسه آسان هضم اولور . (تنور) ده

(٥) ایکماك و کوماچ‌ننك هضمی ایچنداکی صوینه نسبة ایله اولور مثلا ایکماك و کوماچ‌نك ایچنده صوی آز بولسه هضمی آسان اولور اما صوی کوب بولسه هضمی آغر اولور . ایسکرکان کوماچ‌نك ایچنداکی صوی کیتکانلکندن هضمی آسان اولور .

(٦) یمش‌لردن برنچیسی یوزومدر. یوزم‌نك هضمی آسان وهم‌ده آدمنی بیك کورکام تربیه قیلور قابوغن و توشون چقارمق شرطی ایله

نی قدر آشالسماده زیان قیلماس . موندن صونك آلما و آرمود آسان هضم اولورلر . قوری یمش‌لر هر قایوسی آغر هضم اولور . هضمی آغر آشلارنی آشاغندن صونك یاتوب یوقلاماسقه تیوش آش‌نك هضم قیلغانون کوتمالیدر یعنی آشدن صونك اوچ یارم ساعت صونکره یاتمالیدر ایمدی آش خصوصنده سزکه ویره‌چك معلومات موندان عبارت بولوب کله‌چك درسمده صو ، چای کبی مشروبات‌دن بحث ایده‌چکمز .

(دورتنچی درسنك سوأللری :)

ایت‌لردن قایو ایت هضم اولور ؟ ایت صوی نچوك ؟ هضمی آغرلری قایولردر ؟ کوماچ‌لردن آسان هضم اولور ؟ وهکذا آلخ

بشنچی درس صو ، چای

آدم بالالری‌ننك محتاج بولغان شیٔلری آراسنده برنچی‌لك اورنون صولر آلسه کیراك چونکه هرشیٔده بولغان کبی صو ایچمك خصوصنده‌ده برنچه امرلر واردر . مثلا صونی اوچ دفعه‌ده ایچمك یعنی بر کاسه صونی بر صولوده ایچمی اوچکه بولب ایچمك پیغمبرمزننك سنتی‌در . ایمدی سزکه صوخصوصنده بولغان قواعد حفظ الصحت‌نی برار برار بیان ایدایوم.

برنچیسی : ایچه طرغان صو صاف و یاقتی و توس‌سز اولمالیدر .

ایکنچیسی : صونك صافلغن بلمك ایچون صابون‌دن آرطوق شیٔ بولماز قایو صوکه صابونی کوپورسه اول صو صاف اولوب ایچوکه لایق بولور .

اوچونچیسی : صوده هیچ بر ایس بولماسقه تیوش . دورتنچیسی : ایچیله طرغان صولرنك قایدان و نیندای اورن‌لردن کیلکانون بلماك لازمدر

اکرده بطقاقلی اورنلاردن کیلسه اول صونی ایچماملیدر . بشنچیسی: قورغاش بوری‌لر ایچندن اوتکان صولرنی ایچماملیدر چونکه آدمنی آقرن آقرن زهرلب بر تورلی صانچولر و آغروقلر پیدأ قیلور . آلطنچیسی : صونی هر وقت آز ایچمالیدر آش آراسنده صونی ایچوب آشدن صونك صو ایچماملیدر . یدنچیسی : جای کونی بوزلی صولر ایچمکدن صاقلانماق لازمدر . سکزنچیسی : شبهه‌لی صولر ، یعنی بطقاقلی اورنلاردن کیلکان صولرنی ایچمك ایچون قیناتمق لازمدر .طوقزنچیسی : توسلی یعنی قمز و بوزا کبی صولرنی سوزمك لازمدر . اونونچیسی : صونك صو وقلق و اسسیلکی اورطاچه بولمالیدر . ایمدی صو خصوصنده ویرولهجك معلومات بوندن عبارتدر .

چای ، ــ چای مشروبات‌نك اك خوشیدر چای‌نك طبیعتی دائما قبضنی اقتضا قیلساده چای که شکرنی زیاده‌راك صالوب ایچولکانده طبیعتنده بولغان قبضنی منع ایلار . کلهچك درسمزده تنفسدن یعنی صولو آلماقدن بحث ایده‌چکمز .

(بشنچی درسنك سوأللری :)

صو نچوکدر ؟ صولرنك ایچمك‌که لایق بولغانی نچوك بلنور ؟ قاعده‌لری نچه‌در؟ چای نچکدر ؟

آلطنچی درس ـ نه طریقه تنفس قیلنور؟

بنی آدم ایچون آشامق ایچمك لازم اولسه صولو آلمق الزمدر . آچ و صوسز بر نچه کون یشامق انسان ایچون ممکن بولساده اما تنفس

آلمای هیچ کمسه‌نك یشاماقی ممکن دکلدر . بر بالا دنیاغه کیلکان زمانده تنفس قیلوغه باشلاب عمری‌نك انك آخرینه قدر بو خدمتده دائم بولور . برونمز ایله آلغان هواء نفس یولندن اوتوب اوپکه‌که کرور اوپکه قباروب کوکراك هواء کرکان وقتده قالقور وایچدن هواء چقغانده شیلر شول طریقه تنفس‌ده دائم اولور .

تنمزده قان ایسملی بر صو واردر شول صو قزل وقاره قان ایسمی ایله ایکی قسمدر. قاره قان تنمزنك هر جهتنده خدمت ایتکانیلدر یوراك‌که کیلور وآندن اوپکه‌که کیتار اوپکه‌ده قزیل اوله‌راق تکرار (قلب‌که) یوراك‌که کلور وینه یوراك‌دن خدمت ایتمك ایچون بدنمزنك هر طرافینه کیتار . ایمدی قان‌سز آدم یاشی آلماغن کبی قان قزیل بولمی دائم قاره حالنده قالساده یاشی آلماز . قولمزنی آدم‌ننك تنی اوزرینه قویساق بر اسسی‌لك طویارمز (سیزارمز) و بو اسسی‌لك‌که حرارة غریزیه دیرلر اکرده بو اسسی‌لك بولماسه آدم ینه یشامز ایدی . قاره قان‌ننك قزیل‌غه آورلماکی وتن‌مزده حرارة‌نك حاصل بولماقی تنفس سایه‌سنده‌در.

آش ایکی تورلیدر بر قسمی مواد قاربونیه وایکنچی قسمی مواد آزوتیه ایکانی اوتکان درسلارده بیان قیلنوب ایدی . و بو مواد قاربونیه ایچمزده یانوب حرارة حاصل ایلار یعنی بز صورتا یوری طرغان بر میچ یاکه اوچاق منزلنده‌مز اوچاقده بولغان کومرنی یاکه اوطوننی یاقماق ایچون بر اوت لازمدر و بو اوتنی قایدن آلامز . سزکه مونی آکلاتماق ایچون هوأنك ایچنده نه شیٔلر بارلغینی بلدرمك لازمدر . هوأ آدم‌نك

یشاماقی ایچون ایک برنیچی واسطه یعنی ایک لازم شیٔ در مونی هر کشی بلور لکن هوأننك بو قدر ضرور ولازم بولماقینه سبب نه‌در؟ بو سبب برنك اوچاغمزنك اوتی شول هوأده بولماقیدر . الوغ عالم‌لر وکیمیاکرلر هوأنك بر خمسی مولد الحموضه اسمی ویرولکان جسم ودورت خمسی آزوت و ٠٠٠٠٠١ ده ٤ وزن حامض قاربون وبر آز صو بخاری وسائره طابمشلردر. ایمدی مونلاردن بزلرکه ایک لازم بولغانی اوچاغمزنك اوتیدرکه اول مولد الحموضه دیکان جسمدر . ایمدی انسان‌غه بو قدر هوأنك لزومی مولد الحموضه‌دن عبارتدر و بو مولد الحموضه آدم ایچون آشامق ایچماکدن‌ده لازم‌راقدر. برنك ایچمزکه مواد قاربونیه آش واسطه‌سی ایله کرکان قان هر قایده یولقور ایسه اول مواد قاربونیه یعنی کومرنی آلور و اوزنده مولد الحموضه بولغانلغندن آنی یقار (یاندرر) اوشبو طریقه بدنمزداکی کومرلرنی ییغان قان قلبکه کیلور واندن اوپکه‌که کیتار البة اصل مسئله شوشی ماده‌در. اوپکه‌که کیلکان قان یعنی کومری یوکلانوب کیلکان قان هر تنفسده ایچمزکه آلغان هوأ ایله قاطوشر. هوأنك مولد الحموضه‌سی کومرنی یاغار یعنی یاندرر و بو یانماقدن براسی‌لك حاصل اولور ایمدی شول اسی‌لك‌که حرارة غریزیه دیرلر ایچمزکه آلغان هوأ ایچنده آلماشونوب مولد الحموضه‌سی آیرولدی اول مولد الحموضه اورنینه مولد الحموضه‌نك قانده بولغان کومر ایله برلاشوب تشکیل ایلاکان حامض قاربون اسملی جسمنی آلور ونفس ویرمك ایله طشغه چغار . ایمدی بو حامض قاربون هوأده ٠٠٠٠٠١ ده دورت بولنور بو اوزی زهردر . بر آدم‌نك نفسی ایله یاکه کوب

کشی‌لرنك نفسی ایله بوزولغان هوأده آدم یشامازکه مونکا هوای محصور دیرلر . وکله‌چت درسمزده هوای محصوردن بحث قیلاچاقمز .

﴿ آلطنچی درس‌نك سوأللری : ﴾

تنفس نه‌که دیرلر ؟ تنفس نه ایچون قیلنور ؟ هوأ نه دیر ؟ ایچنده نه‌لر واردر ؟ قایوسی بزکه فائده‌لیدر ؟ بوزلغان هوأغه نه دیرلر ؟

یدنچی درس - هوای محصور .

هوای محصور دیب برنچه کشی‌نك بر اویده طرماقی ایله شول اوی‌نك هوأسنده بوز وقلق حاصل اولماقینه دیرلر. هوأ نچوك بوزلور دیسانکز آکا جواب ویرایم هوأده مولد الحموضه بر خمس و آزوت دورت خمس و حامض قاربون اون منکده دورت جزء بولغانون اوتکان درسلارده بیان قیلغان ایدك و بو حالده تنفس واسطه‌سی ایله آلنغان هوأ مولود الحموضه‌سی‌نك ایچمزداکی کومر ایله قاطوشماقلارندن حامض قاربون حاصل اولور دیمش ایدك . ایمدی بو ١٠٠٠٠ ده - ٤ جزء بولغان حامض قاربون هوأده کوبایسه اول هوأ ایله آدم نفس آلوب یاشی آلماز . وموندن باشقه بر اویده اوطرغان و یاتقان آدم‌لرنك تنندن چیقغان برتورلی فنالق‌لار (زهرلر) واردرکه حامض قاربون طولغان اویده آنلارده بولر و اوی‌نك یمان یمان ایسلانماکنه سبب اولور ایمدی نفس واسطه‌سی ایله هوأ اوشبو طریقه بوزولور .

بر آدم بر ساعتده - ٦ لیتره (عشر ذراع مکعب) حامض قاربون چیقارر وبو آلطی لیتره حامض قاربون اون مترو (اون آرشین) مربع

هوای صافقه قارشو کلور (برابر کلور)؛ یعنی بر آدم که بر ساعتده اون آرشین صاف هوأ لازمدر . بز بر کون‌ده نیچه لیتره هوأ آلورمز مونی حساب ایتمك آساندر . مثلا بر ساعتده اون آرشین مربع هوأ آلماق ایله یکرمی دورت ساعتده ایکییوز قرق مترو مربع هوأ آلورمز . بونی ایکنچی تورلیده حساب ایتمك ممکندر. بزنك کوکراکمز هر بر آچیلشده ایچنه یارتی لیتره هوأ آلور. کوکراکمز یکرمی دورت ساعت ایچنده یکرمی منك کره آچیلوب یابولغانلیغندن یکرمی دورت ساعتده برآدم‌غه اون منك لیتره هوای صاف لازمدر . ایمدی حساب قیلامز بر آدم‌غه بر ساعتده اون آرشین مربع هوای صاف لازمدر. بر آدم یتاطرغان بولماسنده اوتکاراچاك زمانی سکز ساعت‌دن عبارت بولسه بو وقتده ٨ × ١٠ = ٨٠ مترو مربع هوأی صاف بر آدم‌نك یتاطرغان بولماسنه کافیدر. بوحالده ایکی کشی یاتمق لازم کیلسه ٢ × ٨٠ = ١٦٠ واوچ کشی ایچون ٣ × ٨٠ = ٢٤٠ مترو مربع هوأ لازمدر. دیمك اولورکه ١٠ آرشین اوزنلغی وسکز آرشین کیکلکی بولغان بر بولمه بر آدمغه یتادر لکن موندای بولمه‌لرده بر آدم‌دن زیاده کشی یاطوتیوش توکل‌لکی لازم اوله‌در. حفظ الصحت مونکار بر قاعده قویمشدرکه بونلرغه وسائط تجدد هوأ دیرلر وکله‌چك درسمزده بیان ایدرمز.

(یدنچی درس‌نك سوأللری :)

هوای محصور دیب نه‌که دیرلر ؟ بوزلغان هواده نه واردر ؟ بر آدم نچه لیتره حامض قاربون صرف ایدر ؟ یتا طرغان اوی‌نك کیکلکی نه قدر اولملی ؟ بر آدم‌غه بر ساعتده نچه متره مکعب هوأ لازمدر ؟ یکرمی دورت ساعتده آدم نچه لیتره هوأ آلور ؟

A.T.E.B.R.-T.S.K.J.
MƏRKƏZ QƏLƏMI hem
PUBLIKA KEB. XANƏSE.
ЦЕНТ. ...
Научная и Публичная
БИБЛИОТЕКА
Инв. №

سکزنجی درس - وساطت تجدد هوأ

تجدد هوأ واسطه‌لرندن - بر آدم‌نك یاتمقی ایچون اوی‌نك یعنی بولمه‌نك نه قدر کیکلکده لازم اولغانندن بحث ایدامز اوتکان درسمزده بر آدم ایچون ٨٠- آرشین وسعتنده بر اوی‌نك تیوشلی و لازم اولماقی بیان قیلنغان ایدی لکن اول ضورلقده هیچ براوی طابلماغن جهتندن حفظ الصحت بش آرشین اوزنلقده ودورت آرشین کیکلکده بولغان بر اویده تجدد هوأ واسطه‌لرندن هر قایو بری بولغان تقدیرده اقامت جائز بولدیغنی سویله‌مشدر. ایمدی هر قایو بر اوی بیان قیلنغان کیکشلکده بولغانی حالده بر کشی‌نك یاتماقینی قابلدر. تجدد هوأ واسطه‌لری - مونلاردن میچ اوچاق وفرلدق کبی شی‌ٔلردن عبارتدر. میچ که یاکه اوچاق‌غه اوطون یاغولسه البتته اوی‌نك هواسی یانکرر. و فرلدق‌لر قارا قارشی ایکی تره‌زه‌که قویلماق تیوشلیدر نفس وباشقه سبب ایله بوزلغان هوأ اورنینه طشدن صووق وصاف هوأ اول فرلدق‌لردن ایچکه کرر هر ایکی طرفده مساوات حاصل اولغاچ فرلدقده طوقطار. جای کونلاری تره‌زه آچمك اکّ اعلاٴ تجدد هوأ واسطه‌سی‌در ایمدی نفس خصوصنده لازم بولغان حفظ الصحت قاعده‌لرن بیان ایده‌مز برنچیسی: بوش وقتده یارتی ساعت یاکه چاریك ساعت طشده یورومك تیوشلیدر. ایکنچیسی: اویده بولغان وقتده ممکن قدر بولمه‌لرده آز آز یاتملیدر یعنی بر بولمه‌که کوب کشی جییلوب جاتمق تیوش ایماسدر تجدد هوأ واسطه‌لرندن براوی بولماغن تقدیرده. اوچنچیسی: نی وقتده

بولساده بر اویکه یاکه عمارت‌که کرسانکز آنده بر فناء و اوکرانماکان ایس طویسانکز البته بلنکز اول اورون‌نك هوأسی بوزلغان دیب تیز زمان ایشك‌لرنی وتره‌زه‌لرنی آچوب اول اوی‌نك هوأسون آلماشدرنکز یاکه اول اویدن طرمی چغوب کیتمکز . دورتنچیسی : آدم یوروکان وقتده باطقاقلی وچوبلی اورنلاردن جرودن بیك صاقلانماق تیوش چونکه آندای اورنلارنك هر وقت هواسی بوزوق بوله‌در .

﴿ سکزنجی درس‌نك سوأل‌لاری : ﴾

بر آدم‌نك یاتاچاق بولمه‌سی‌نه مقدار اولمالی ؟ تجدد هوأ واسطه‌سی نچه‌در ؟ تنفس حقنده حفظ الصحت قاعده‌لری نچه‌در ؟ و نه‌لردر ؟

طوقزنجی درس - جلد .

جلد (تیری) بارچه حیوان‌نك تنون اورتکان بر غلافدر بوغلاف بر بری اوستینه قویلغان برنچه قسمدن مرکب بولوب اقسامنی بیان قیلماق سزکه لازم توکلدر . (تیری) برنچی درجه‌ده اولوب تنفسمزکه یاردم قیلور. ایکنچی درجه‌ده تنمزکه تیکان شیٔ‌ننك صووقلغون، جلیلغون، قاطیلغون، ویومشاقلغون بلدیرر . اوچونچی درجه‌ده اورتکان اعضألرمزنی خارجدن کیلکان صدماتدن حالی مقداری صاقلار . دورتنچی درجه‌ده تیرننك منبعیدر. تنفسمزکه تیری‌نك یاردم قیلغانینه عجب‌لنمنکز یخشی بلنکز ایکی دقیقه تنفس آلماغن آدم‌نك اولکانی کبی ایکی اوچ ساعت تیری‌دن نفس آلماغن آدم‌ده اولار . اما بوحال یالغز بنی آدم‌غه خاص دکلدر جمیع حیوانده اوشبو حال واقعدر ایمدی . انسان‌نك

حیاتی‌نك دوامی ایچون بو قدر لازم بولغان تنفس جلدی‌نك اجراسی ایچون تیری‌نك پاك طوتلمقی شرط مطلقدر . (جلد) تیرنك منبعیدر دیب دیمش ایدك ؛ تیرنی چقارغان واق واق منفذلرنك آغزلری بیکلانسه آدم تیرلمك‌ده مشقت‌لنور شونك ایچونده تن‌نی هر وقت بیك پاك طوتماق لازمدر . ایمدی اوشبو کیراکلی خاصه‌لرنی یازغان جلدنك پاك طوتلماقی ایچون لازم بولغان قاعده‌لر اوشبونلاردر : برنچیسی : تن هر وقت پاك طوتلمالیدر . ایکنچیسی : تن‌نی پاك طوتمق اوچون اك یخشی واسطه حماملردر . اوچونچیسی : هرکونی ایرته بلان اویقودن طرغاچ قوللرینی ویوزلرینی کامل یوماقدر طهارت آلماق حفظ الصحت نقطه‌ٔ نظرنده‌ده بیك کورکام بر اصولدر هر وقت طهارة آلغان آدم‌ننك هر طرافی پاك اولور . دورتنچیسی : جای کونی ایرته بلان صالقون صو ایله قوینماق تننی پاك طوطار . بشنچیسی : طوزانلی و طوپراقلی ییرلردن اوتوب اویلارینه کلکان آدم‌لرننك برنچی وظیفه‌سی همان اویینه کلور کلماز قول‌لرینی ویوزلرینی کامل صابون ایله یوماقدر .

﴿ طوقزنچی درس‌نك سوأل‌لری : ﴾

تیری نه خدمتکه یارار ؟ تنفس نچوك خدمت ایتار ؟ تن‌نی پاك طوتماق حقنده قاعده‌لر نه‌در ؟

اونونچی درس - حماملر = مونچه‌لر .

تن‌نك وظیفه‌لرینی آسان قیلماق و امر خداغه مطاوعة کامله‌ده

بولماق حماملر واسطه‌سی ایله‌ده اولور. عالم اسلامیت شول قدر مکمل و اول قدر دقیق‌درکه الله‌نك امرلری و پیغمبرنك سنت‌لری اوزرینه حرکت ایتکان آدم‌لر ایچون قواعد حفظ الصحت‌ننك بیانینه‌ده لزوم یوقدر. اوتکان درسمزده جلدنك وظیفه‌سی‌نك تمام ایله ادأسی اوچون پاك طوطمق لازم اولغانون و مونسکا برنچی سبب حماملر اولغانون سویلامش ایدوك.

اعتبار و فکر قیلالم نه‌دندر؟ حماملرغه کرکان وقت‌لرده بدندن بر شیٔ توشار بوشیٔ‌لرکه کر دیرلر. شول کر دیدکمز جلدمزنك دوکونتیلرندن باشقه هیچ شیٔ دکلدر (تن‌نك قاتلاولرندندر). یعنی یوقاریده آش بحثنده بیان قیلنغان کبی اعضأ بدنیه‌مز یکی‌دن یکی حاصل بولغانی سبندن جلد (تیری) ایسکی قسملری اوشبو کر حالنده تراکم ایدار.

بزدائم ترلرمز بو ترلمك یکرمی دورت ساعت ایچنده - ٧ ٤٤,١ غرامدر و بو تردن آدم پاکلانماسه تننده حاصل بولغان تعفنی کرلی یوروکان آدم‌لردن سیزولور. ایمدی بو کر ایله ترلمکدن حاصل بولغان پسلك‌لرنی پاکلماك اوچون یوونماق لازم بولغانون هر کیم بلور ایمدی پاکلنمك اوچون حمام‌دن کورکام شیٔ یوقدر شونك ایچونده حمام‌لردن درس ویرمك لازمدر. اسسی حمام ایچنده یوونماق بیك فایده‌لیدر آدمنی پاك‌طوتار لکن هر شیٔ‌ده بولغان کبی اسی حمام‌لرغه کرکانده‌ده برنچه قاعده‌لار واردر اکرده ذکر قیلناچاق قاعده‌لرغه رعایه قیلنماسه فائده اورنینه زیان کورولر.

اول قاعده‌لر بودر: برنجیسی: حماملر بیك اسسی بولمی اورطه درجه‌ده بولمالیدر. ایکنجیسی: حماملرده صابون ولیف ایله یوونمق لازمدر. (اکرده بولسه). اوچونجیسی: حماملرده برچاریك ساعت‌دن آرطوق طرماملیدر. دورتنجیسی: هفته‌ده برکره اقل اون بش کونده براسسی حماملرغه کرمالیدر. بشنجیسی: حمام‌ده براچکه برطشغه چغوب کروب یروماملیدر. آلطنجیسی: حمام ایچنده صووق صو کبی شی‌لر ایچماملیدر. یدنجیسی: حمام‌دن چقغاچ اکرده هوالر صووق بولسه طشده و صووق بولمه‌ده کییونماملیدر. سکزنجیسی: حمامغه آچ قارون اوله‌راق کرماك لازمدر. طوقزنجیسی: حمام‌دن چقغاچ چای ایچمك بیك فائده‌لیدر. اونونجیسی: حمام‌دن چقغان وقتده جای کونی بولغان تقدیرده‌ده کوکراکنی یخشی‌لب اوروتوب چقمالیدر.

(اونونجی درسنك سوآل‌لری:)

حماملر نیچون قیلنمش؟ کرنه‌دور؟ آدم یکرمی دورت ساعت‌ده نه قدر تیر چقارر؟ حماملرغه نچوك کرمالیدر؟ قاعده‌لری نه‌در؟

اون برنجی درس

صووق صو ایله جوونماق پاكلك ایچون برواسطه و هم آدمغه قوت ویره طرغان برتدبیردر. صووق صو ایله یوونغان وقتده انسانغه برتتره‌مك حاصل اولور و بو تتره‌مك‌دن صونك انسان قوریلانور ایکان براسسی‌لك کیلور ایمدی مونکا حکیم‌لر (طبیب‌لر) عکس عمل دیرلر یعنی بر آدمغه صووق صو ایله جوونغاندن صونك بو حال‌لر واقع

اولسه فائده ویرکان‌لکنه حکم قیلنور . طهارة آلماق صووق صو ایله جوونماق‌نك اك آسانیدر. قول‌لر یوز آیاق کبی اعضالرنك صووق صو ایله جوولماقی بیك فائده‌لیدر مسلمان‌لر ایچون بش وقتده طهارة آلماق فرضدر ایمدی بو فرض اك برنجی علاجدر. صووق صو ایله بوونماچاق آدم‌نك یورك آور ولری اولمامالری لازمدر توسی صارغایغان وضعیفلنگان بالالر ایچون صووق صو ایله قوینماق قدر فائده‌لی هیچ شیٔ یوقدر انسان‌نك اشتهاسی آقرن آقرن آرتور اعضاسنه قوت کلور ذهنی آچیلور . صووق صو ایله ییقانمق طوغریدن طوغری تن که صو توکماك ایله اولور. یلغه و ایدل و کول‌لرده قوینماق دخی آدم‌غه عادتا صووق صو کبی تأثیر ایتسه‌ده ضرری واردر. نهرلر و کوللر ایچنده بعض آورو تخم‌لری بوله‌در مونلار آنده قوینغان‌لرغه تأثیر ایدوب آورو قیلور اکرده ییلغه صووینه کروب قوینماق لازم اولسه اول ییلغه‌نك باش طرفی پاك و آغه طرغان صاف ییلغه‌لرغه کرملیدر اما صازلق آرالرنده جییولوب جاتقان صولرده آصلا قوینماملیدر. ایمدی صوق صو ایله قوینمق‌نك قاعده‌لری اوشبونلردر:

برنچیسی: صووق صو ایله قوینماق اوچون اوّل انسان اوزینی آقرن آقرن آلشدرمق لازمدر. ایکنچیسی: بیك تیرلکان وقتده صووق صو ایله قوینمی بر آز صووق آلغاچ قوینماق لازمدر. اوچونچیسی: ایرته بلان آچ قارن‌ده صووق صو ایله قوینماق فائده‌لیدر. دورتنچیسی: صووق صو ایله قوینغاندن صونك تنون سولکی ایله قورتملیدر. بشنچیسی: صووق صو ایله قوینماق ایچون اول برحکیم (طبیب) دن

اذن آلمالیدر. آلطنچیسی : صووق صو ایله قوینغاچ چای ایچملیدر و اسسی سوت ایچمك بیك فائده قیلادر.

یلغه‌لرده و کوللرده قوینماق ایچون قاعده‌لر :

برنچیسی : ییلغه‌لر پاك اولملی بطقاقلاردن کیلکان ییلغه‌لر ایچنده قوینماماليدر. ایکنچیسی : کول‌لر آغه‌طرغان اولملیدر طونق، کوللر ایچنده بعض آورو تخم‌لری بولغان ایچون آدمنی آورو قیلر.

اون برنچی درسنك سوأل‌لری :

صووق صونك فائده‌سی نه‌در ؟ ییلغه و کول‌لرده نچوك غسل ایدلور ؟ قاعده‌لری نه‌در ؟ الخ

اون ایکنچی درس = ملبوسات .

شاکردلر ! جلدنك (تن) پاك طوتلماقی خصوصنده حمام‌لرنك لازم اولغانون و مونلرنك سبب‌لرینی اوتکان درس‌لریمزده بیان قیلمش ایدك . ایمدی ینه تن‌نك پاك طرماقینه بیك الوغ خدمتی بولغان کییوملردن بحث ایداچاکمز : کییوملر فقط تن‌نی پاك طوطوغه خدمت ایتمك ایلان‌کنه قالمس بلکه انسان‌نك تنونی صووقدن و خارجدن کیلکان خلاف شیٔ‌لردن‌ده صاقلار. یعنی کییوم‌لرنك بنی آدم‌غه ایکی تورلی فائده‌سی اولور بری صغوق و اسسی‌لکدن صاقلار و ایکنچیسی بدن‌که خارجدن کیلکان زیان‌لی شیٔ‌لردن صاقلار.

و دخی کییوملار ایکی تورلیدر بری ایچکی و ینه بری طشقی کییومدر کییوملار مواد نباتیه و مواد حیوانیه‌دن قیلنور مواد نباتیه‌دن

بولغانی مامق، کیندر ومونلرغه تقلید طریقنچه قیلنغان شیٔلرده واردر. مواد حیوانیه قوی یونی، دوه، کجه یونلاری و مونلرغه اوخشاشلردر. کییوملرنك اصل نظر دقت‌که آلنه‌چق خصوصی بدنمزنی اسسی طوتمق‌لریدر. ایمدی کییوملر قیلنغان شیٔلرنك آدمنی اسسی طوتقان‌لرینی بیان ایده‌مز:

برنجیسی یون ایکنجیسی یفاك اوچونجی‌سی مامق دورتنجیسی کیندردر. یوندن اشلانکان پوصطاولر همه‌سندن اعلادر یفاك ایکنجی درجه‌ده‌در. اوشبو حسابقه نظرا مواد حیوانیه‌نك اسستمك خاصه‌لاری مواد نباتیه‌دن آرطوقدر. کییوملارنك اسسی طوتماقینه طوقلماقلاری هم تأثیر ایده‌در. قالین و طغز طوقلغان کییوملار آدمنی جوقه و سیراك طوقلغان‌لارندن آزراق اسسی طوتارلر. پوصطاؤلرنك و هر تورلی کییوملرنك سیراك وجوقه طوقلغانلاری هر حالده یخشی‌در. حتی‌که کییوم‌لرنك رنك‌لریده (توس) بو خصوصده یاردم قیلور. ایمدی توسلارنك یلیلقغه سبب بولغانلرن ترتیبی ایله یازامز:

برنجیسی: آق جون ایکنجیسی: قزیل اوچونجیسی: قاره یوندر. کییوملرنك بیکراك ضرور اولماقی یاش بالالرغه‌در چونکه بالالرنك صووقغه چداماقلاری بیك آغردر. معلومدرکه کییوملرنك برتورلیسی طوغریدن طوغری تن اوزرینه کییولور شول طریقه کییولکان کییوم تندن آلغان حرارتنی (اسسی‌لك) صاقلاب طشقه چغارماماسی و تیرلکان وقت‌ده تیرنی تیزکنه صووتوب و قروتوب اوشتماماسی و الحاصل یوفقه بولغان جلدنی (تیری‌نی) یلاماماسی لازمدر. ومونلارنك اوستینه کییولاچاك کییوملارنك

طش طرفدن کله‌چك صووق‌لردن کامل صاقلاماقی یغمور و قاردن صاقلاماقی لازمدر. و بو حالده بر کییومنی یوقاریده قیلغان تقسیم اوزرینه برام برام بیان قیلاچاقمز کییوملرنك کوب بولماقی و قات قات کیماك آدمنی اوشوتمز دیمك بی‌کاردر. چونکه کییوملرکه حمال بولوب کوب کییوم‌لرنی کوتاروب ییرولار بیك فنأ و زیانلی شیٔ‌در شونك ایچون آز کییوب یخشی کییونمك‌که غیرت ایتمك هر جهتدن بارچه‌سندن فائده‌لیدر. کله‌چك درسمزده سزکه برار برار کیه‌چك شیٔ‌لردن بحث ایده‌چکمز.

﴿ اون ایکنچی درسنك سؤال‌لری : ﴾

کییوم نه‌در ؟ خدمتی نه‌در ؟ نه‌لردن قیلنور ؟ قایوسی آدمنی جلی طوتار ؟ قایو توسلی یخشی‌در ؟ ایچ کییوم نه‌که خدمت ایتار ؟ طشقی کییوم نه‌که ؟ نه طریقه کیمالی ؟

اون اوچونچی درس

توباتای‌لر ینکل هم یومشاق اولملی آره صره آچولوب ایچنه هوأنك کره‌طرغانی بیك اعلادر اکرده باشقه کییولکان توباتای هم بورك و چالمه طغز بولسه هر تورلی باش آورولرینه سبب اولور. باشقه ینکل چالمه‌دن اعلا هیچ بر باش کییومی یوقدر مونلر آدمنی جای کونی اسسی لکدن وقویاش‌نك تأثیرندن صاقلار قارتراق کمسنه‌لار کیچ یاتقان وقتلارده برار طاقیه (توباتای) کییوب جاتمالیدر لکن بو تاقیه ینکل هم باوسز اولمالیدر اما یاش بالالر ایچون‌ده تاقیه کییوب جاتماق یمان دکلدر.

قش کونلاری موین‌نی اورتمك تیوش و ضرور بولسه یوندن قیلنغان سیراك شیٔ ایله اورتملیدر یوزنی بورن‌نی تمام قابلاب آراسندن هوأ کره طرغان شیٔ بولسه بیك کورکام‌در انسان‌نك یوزنی موینی صووقدن صاقلار هم تورلی آورلردن خلاص قیلور . موینغه باغلانغان شیٔ طغز طاغلمسه ضرر یوقدر اکرده طغز بولسه قان‌نك دوران قیلوینه مانع اولوب تورلی تورلی باش آورولرنی حاصل قیلور.

کولماك‌لر ایکی تورلیدر بری نچکه و بری قالین‌در شول سببدنده هر ایکاونده‌ده آدمغه زیانی کورونور چونکه نچکه‌سی آدم تیرلکان وقتده ترینی تیز قوروتماز اوشوتور و قالینلری تن‌نك تیری‌سون یالار . ایمدی کولماك‌نك نچکه یوندن اولماقی بیك اعلادر کیچه وکوندز اوچون مخصوص کولماکلر طوتماق حفظ الصحت نقطهٔ نظرنده بیك فائده‌لیدر کولماك‌لر تیز تیز آلماشدرمالی چونکه اکّ زیاده کیرلنکان کییوملر مونلاردر . اوتکان درسمزده اچکی کییوملرنی سویلدم ایمدی طشدن کییولاچك کییوملاردن بحث ایده‌من : اوستدن کییوله‌طرغان کییوملر یعنی کزاکی و جیلان کبی کییوملر جای کونی آق کتاندن و قش کونی یوندن اولمالیدر . مطلق کییوم‌لر خصوصنده رعایه‌سی لازم بولغان قاعده‌لر مونلاردر :

برنچیسی : کولماك‌لر نچکه یوندن قیلنسه بیك اعلادر مامق‌دن بولسه بیك نچکه هم بیك قالین بولمی اورطه‌چه بولماق تیوشلیدر . ایکنچیسی : کولماك‌لر آطنه‌ده اقل ایکی یاکه اوچ مرتبه آلماشدرلمالیدر. اوچونچیسی: طونلار کینك اولمالی و طار اولماماليدر. دورتنچسی : آیاق کییوملر

(چیتوك كاووش وما اشبه) طار اولمی ایچنده آیاقلارنك اوبناب یوروماكینه مساعده‌لی اولمالیدر . بشنچیسی : كییوملر بدننی (تننی) صووق‌دن صاقلار مقداری اولمالیدر .

اون دورتنچی درس = حرارت وبرودت = اسسی‌لك وصووقلق.

بوكونكی درسمزدن مقصود تنمزدا اكی اسسی‌لك بولمی هرنی تورلی واسطه ایلان اولسون حاصل بولغان حرارت‌نك آدم‌نك تنینه تأثیر قیلوب آنكا غالب بولونك چاره وسبب‌لرن نه‌دن عبارة بولغانون آنلاتمق‌در . بیلورسنكز اسسی‌لك میچ و اوچاق كبی واسطه‌لردن هر قایو برندن ویاكه قویاش‌نك حرات اصلیه‌سنی دنیامزغه نفوذ ایتدرب بزلركه تأثیرندن عبارتدر . قویاش‌نك اسسی‌لكی هر شهرده بر درجه‌ده بولماغانی معلومدر . تجربه وتحریر نفوس رساله‌لرینة نظرا اكی اسسی مملكت مصرده (اسنا) شهری اولوب درجهٔ حرارتی ١/٢ ٤٧،٤ واكی صووق یر (فورلیانس) اولوب ٥٦،٧ در . جای كونلاری بزننك مملكتمزده‌ده اسسی‌لك كورنماكده‌دور ومونكا قارشی لازم بولغان حفظ الصحت قاعده‌لرینه رعایه قیلنمامقده‌در اسسی زمانلارده آدم‌نك نفسی زورلاشور و كوبایور تیری آرطور اشتهأ بتار . اكرده بو وقت‌لرده لازم بولغان قاعده‌لركه رعایه قیلنماسه بر نچه آورولر حاصل اولور ایمدی سزكه حفظ الصحت قاعده‌لرن برام برام بیان ایدامن :

برنچیسی : جای كونلارنده آشنی كوندز آز آشاملیدر . ایكنچسی : جای كونلرنده آشالاچاق آشی هضمی آسان بولغانلاردن قیلنمالیدر . اوچونچیسی:

اسسی در چدی آلمیمن دیب بوزلی صولر ایچمك و صووق شی‌لر آشامق آدمنی آورو قیلور. دورتنچیسی: جای کونلاری بورچلی و سرکه‌لی آشلارنی کوب آشاماملیدر. بشنچیسی: جای کونلاری تیرلکان وقتده صو اچمك‌دن بیك صاقلانمالیدر. آلطنچیسی: جای کونلاری اویقودن طرغاچ چای ایچك بیك فائده‌لیدر. یدنچیسی: جای کونی چی یمش‌لر آشاودن صاقلانمالیدر. سکزنچیسی: جای کونلاری آق کتان کییوم کیمالیدر. طوقزنچیسی: هر کیچ اویده جاتقان وقتده ایشك و تره‌زلرینی یابوب وبیکلاب جاتمالیدر آچك قویو هر جهتدن ضرردر اوتلارنی هم سوندرملیدر. اونونچیسی: تیرلکان وقتده کولماکنی آلماشدرمق لازمدر. اونبرنچیسی: جای کونی اویله‌دن صونك ایکی و اویله‌دن اوّل بر ساعت اوراملارغه یوروماکه چقمالیدر. اون ایکنچیسی: جای کونی کول بویلارنده و بطقاقلق یرلرده یرودن صاقلانمالیدر. صووقلق خصوصنده حفظ الصحت قاعده‌لاری اوشبونلاردر: برنچیسی: قش کونلاری آشی طرغان آش‌نك کوبراکی ایت و اون‌دن مرکب بولمالیدر. ایکنچیسی: قش کونلاری ایرته بلان سوتلی چای اچمالی واویله‌دن صونك آش آشامالیدر. میسر اولسه!. اوچونچیسی: صووق‌دن کیلوب بردن بر بیك اسسی یرکه کرماملیدر. دورتنچیسی: قار وصووق آش آشاماقدن صاقلانمالیدر.

﴿ اوندورتنچی درسنك سوآل‌لری: ﴾

اك اسسی یر و اك صووق یر قایو اورنلردر؟ محافظه خصوصنده قاعده نچه؟ و نه‌لردر؟

اون بشنچی درس ـ یاقتیلق .

شاکردلر ! ـ آشامق ایچمك نفس آلماق انسان ایچون نه‌قدر لازم اولسه یاقتیلق هم اول قدر لازمدر یاقتیلق بولماسه انسان یاشامز یاقتیلق آدمغه قوت ویرر یاقتیلق یوق ییرده یشاکانلر : مثلا مغاره‌لرده (طاؤ ایچلرنده) یوزلری صولغن وقانسز بولورلر . انسانك یشاوینه سبب بولغان نرسه انسانك طمرلری ایچنده بولغان قزل وقاره قاندر . قان‌نك خدمت قیلغانی قاره وقلاچاقی قزل‌در . تنفس درسنده هوأننك مولد الحموضه سی قاره قان ایله یولقوب آنی قزیل قیلور دیب ایدك . ایمدی اول قزیل قان‌نك قزیل‌لغی اوزی ننك صوی‌نك قزیللغی بولمی بلکه ایچنده بیك واق واق توکاراك نرسه‌لر واردرکه انلارنك قزیللق‌لریدر وآنلاره قزیل کره‌چك‌لر دیرلر مونلار هر دأئم قاره قان ایچنده بولسه‌لرده قاره قانده حامض قاربون بولوی سببندن قزیل کره‌چکلر قاره کورنورلر ایمدی شول قان ایچنده‌کی قزیل کره‌چکلر بزننك یشاوومزکه برنچی سببدر یاقتیلق‌نك بولماوی آنلارنی آزایطوب قان‌سزلق دیکان قورقنچ آورولق پیدا ایدار . صونکره بو آورولق آدمنی طرا طرا یعنی یاقتیلق‌دن محروم بولوب طرا طرا وفات اولور . یاقتیلق بولماغن اورنده رطوبت کوب بوله‌چغندن بو حالده آورولق ایکی قابات اولور . اما یاقتیلق‌ننك بیك آرطوق بولویده آدمغه ضرر قیلور . مثلا لامپه‌غه قارشی آدم کوزلرینی تکوب اوزاغراق قاراسه کوزلری صولانور آغرر قماشور الحاصل یاقتیلق‌نك کوبلکیده ضرر ویرر اکرده یاقتیلق‌نك کوبلکی دائم بولسه قاره صو دیکان آورو پیدأ اولوب

کوزنك صوقر اولوینه سبب اولور. ایمدی مونك ایچون سزکه سویلایه‌چك قاعده‌لرمزه رعایه قیلنکز :

برنچیسی : ممکن قدری اورته‌چه درجه‌ده یاقتیلق‌دن محروم قالماملیدر. ایکنچیسی : یاقتیلق بیك غالب اورنلارده بولمامالیدر. اوچونچیسی: اکرده چاره‌سز یاقتیلق غالب بولغان اورنلارده قالسانکز قاره کوزلك یاکه ماءی کوزلك استعمال قیلماق لازمدر. دورتنچیسی: یاقتیلق یوق یرلرده عمر کیچرمك لازم بولسه هر کونده بر ساعت‌نی طشده کیچرملیدر. وکله‌چك درسمزده اویلاردن بحث ایده‌چاکمز.

﴿ اون بشنچی درسنك سوأل‌لری : ﴾

یاقتیلق آدمغه نچوك اثر قیلور؟ آز بولسه نه بولور؟ کوب بولسه نه بولور؟ قاعده‌لری نه‌در؟

اون آلتنچی درس .

شاکردلر! بو آن‌غه‌چه سزکه ویرکان درس‌لردن بر درجه‌که قدر حفظ الصحت نه شیٔ‌دن عبارت اولغانون بلدنکز موندن صونکره سزلرکه ویره‌چك درس‌لرمزکه‌ده سعی واجتهاد قیلوب کتابنکزنی اوقوب پتروکه غیرت ایتنکز بو کونکی درسمزنك اوّلی اوی‌لر بولغانون بلدنکز اوی‌لرکه‌ده حفظ الصحت کررمی دیمانکز سزنك بیکراك کوب عمرلرنکزنی اوتکاره طرغان اوی‌لرنکز خصوصنده‌ده لازم بولغان سوزلرنی سویلامك بو فن‌نك وظیفه‌سیدر حاضرده اویلاردن بحث قیلغان وقتده اوطرولاچاق یرلرنك نینده‌ای یر و نینده‌ای قاعده‌لر ایله بولماق حقنده سزکه معلومات ویراچاکمز .

اوی‌لارنك اورنلاری تیكز بر وطاو توبه‌لریدر تیكز بركه صالونغان اویلارنك هر حالده كوركام اثری ظاهر اوله‌در. طاؤلرده وبیوك اورن لرده صالنغان اویلارنك هوأسی هر وقت صاف بولوینه نظرًا قواعد حفظ الصحت‌كه بیك موافق ومطابقدر شول قدر واردركه طاولرغه صو چغارو مشكل بولوی سببندن بر آول یاكه شهر صالونغان زمان‌ده اگ اوّل نظر دقت‌كه آلنه طرغان خصوصیده صو بولغانی ایچون بعض وقت بلكه كوبراك وقت طاؤلر اعتبار قیلنمی توبان صو بویلاری اختیار قیلنه‌در طاولی بیرداكی آدم‌لر قانلی وتن‌لری قوتلی اولور. بطقاقلق وتوبان اورنلارداغی اوی‌لر خستدلق‌دن خالی بولمازلر بطقاقلق لردن كیلكن هوأ بوزق بولغانی ایچون مونك كبی یرلرده بولغان اوی‌لرده طرمق وموندای بیرلرده اوی بنأ قیلدرمق لازمدر. اوی خصوصنده نظر دقته آلنه‌جق ضرور شیٔ‌لرنك بری ینه قویاش‌نك نوری وهوأنك یروماكینه موافق صوراتده تعمیر قیلنماقیدر واورام‌لرنك كینك اولماقی لازمدر طار اورام‌لرداغی اویلار رطوبتلی اولور اوی‌نك یالغز بر بولمه‌سنه‌گنه قویاش‌نك نوری‌نك كرماكی كفایه قیلماز اوی‌نك هر طرفینه قویاش كروب چقمالیدر. اویلار آغاچ یاكه طاش‌دن قیلنور طاش اویلار اوت قضاسندن بر نچه امین‌راك كورنساده لكن انسانغه ضرری واردر اما آغاچ اویلار یانودن مخاطره‌لی بولوب بو جهتدن موافق بولماسه‌ده آدم‌نك اقامتنه بیك فائده‌لیدر.

اوی خصوصنده بولغان حفظ الصحت قاعده‌لری بویله‌در: برنچیسی: اوی‌نك فونتامینتی رطوبت‌سز قوری اورنغه قیلنمالیدر اكرده رطوبتلی

کسب قیلمی محروم قالور هم تنینه غیر ضررلری بیك کوب محتصر ایدولدی هر کیم طبیعتنی مونداى لردن صافلاسه فهمی وحفظی قوی بولور. وینه چیکوتکه بولموینه سبب بولور. ینه آدم بالالرینه بیك صاف هوأ لازم بولغانون یوقاری درس لرده سزکه سویلمش ایدوك هوأ نفس یولندن اوتوب اوپکه‌ننك ایچنه کرر البته تماکی توتونیده شولایدر اول توتونیده اوپکه‌که کیتار الحاصل صاف هوأ اورنینه سیگارکه واسطه‌سی ایله زهرلی هوألر آلورلر تماکی یقیناً بر زهردر لکن آدمنی بیك تیز اولترماس آقرن آقرن هلاك قیلور تماکی‌نی استعمال قیلغان آدم‌لرکه اعتبار ایله قارانکز بیك کوب‌لری‌نك یوزلری صولغون کوزلری نورسز غملی قساوتلی اولورلر. مونلار بارچه‌سی تماکونك یمان و زهرلکندن کیلور. آدم اوچون بیك فائده‌لی ولازم بولغان شیٔ آشدر حالبوکه تماکو آدمغه آش آشاتماز، اشتهأسون قطع قیلور. توشنکز بو حالده اول آدم نی اشلار؟ تماکو شول قدر ضرردرکه حساب قیلماق ایله آنك ضرری بتماسه‌ده سزکه بر نیچه شیٔ سویلایوم تماکی آدمغه یوراك تتراون حاصل قیلور مونی حفقان دیرلر و بو حفقان (یوراك تتراوی) آخرده آدمنی اولترر آدمغه شول قدر ضرر قیلغان تماکونی استعمال‌ده هیچ بر معنی یوقدر. (عاقل و عقلنی اشکه بیورغانلار فهم قیلور)

مسکرات خصوصی شاکردلر! بو مسکرات دینمزده حرامدر حرام بولغان شیٔدن یراق یرو بیك لازمدر خمر کبی شیٔلر آدمنك اولمنه سبب اولور آدمنی آغه و انو هم دوست‌لر آراسنده رذیل ایلار. خمرنك اول قدر ضرری واردرکه هیچ بر شیٔ آدمغه مونك قدر ضرر

ویره آلماز آدمغه اول یوراك تتراوی اشتهأسزلق عسرت هضم لر پیدأ قیلور صونکره مونلار آرطه آرطه ضعیفلندرر و آندن صونك چیخونکه قیلور اکرده بو صفت لر بولماسه آدمنك هر طرفی (اعضاسی) تتره ماکه باشلار سرخوش لق آدم بالاسی قیلمی طرغان نرسه لرنی قیلدرر زنا کبی واوغریلق قاتللك یالغانچیلق بارچه سی سرخوش لق نك قباحت اثرلریدر صاقلانمق واجب خصوصاً یاش وقتده اصلاً قطره ایچماسکه کیراك عادت قیلماسقه سبب در یاش وقتده ایچسه الوغ بولغاچ قویه آلماس و بو حالده حفظ الصحت نك قاعده سی شولدر: تماکی ، خمر ، شراب والحاصل مونلار کبی شیٔلردن بیك صاقلانمالیدر هر وقتده .

و بو رساله نی ترتیبدن قلم فارغ اولدی سنتابر ٥ نچی کونی فی سنه ١٨٩٩ .

(اون یدنچی درس ننك سوأللری :)

تماکو نه در ؟ ضرلری نه در ؟ مسکرات ننك ضرری نه در ؟ حفظ الصحت قاعده سی نه لردر ؟

A.Y.S.R. YM
MƏRKƏZ Q[illegible]
PUBLIKA K[illegible]USE.
ЦЕНТРАЛЬНАЯ
Научная и Публичная
БИБЛИОТЕКА
Инв. № _____
г. Казань

فضلاٴ و مشاهیر علماٴدن آخوند حضرت نك تقریض عالی لرینك صورتی : هذه مجموعة مفیدة لکل طالب علم ان یستصحبها جعل الله تعالی سعی جامعها مشکورا *

و انا الفقیر احمد الحاج رحمانقلی ببلدة طرویتسك .